# Ден за побезбеден интернет 2026:

# „Паметна технологија, безбедни избори“

По повод Денот за побезбеден интернет, Агенцијата за заштита на личните податоци ги потсетува граѓаните на важноста од безбедно, одговорно и информирано користење на интернетот и дигиталните технологии, вклучително и алатките базирани на вештачка интелигенција (во натамошниот текст: ВИ).

ВИ денес се користи во многу уреди и апликации и може да ни биде од голема помош во секојдневието. Но, нејзината употреба носи и одредени ризици, како што се измами, погрешни информации и можна злоупотреба на личните податоци.

Овие совети се наменети за сите – деца, млади, возрасни, лица со попреченост, семејства и компании. Секој има право да се чувствува безбедно на интернет. Затоа, е важно сите корисници да бидат информирани и внимателни кога користат онлајн услуги и дигитални алатки.

Во продолжение следуваат едноставни и практични совети за побезбедно користење на интернетот и алатките со ВИ.

## 1. Внимавајте со кого и како споделувате лични податоци

Кога користите ВИ алатки или чет-ботови, избегнувајте да споделувате:

- полно име и адреса на живеење
- телефонски број и е-пошта
- податоци за училиште или работно место
- лозинки и безбедносни кодови
- банкарски податоци

Ако некоја апликација бара премногу лични податоци, размислете дали навистина е потребно тоа и разговарајте со лице на кое му верувате (родител, наставник, пријател).

## 2. Запомнете: ВИ може да погреши

ВИ не е секогаш точна. Понекогаш може да даде погрешна информација, иако звучи убедливо.
За важни прашања поврзани со здравје, пари, образование, работа или лични односи:

- разговарајте со член од семејството или пријател
- побарајте информации од официјални и доверливи извори
- бидете особено внимателни кога користите непознати платформи и профили на социјалните мрежи

## 3. Користете проверени и сигурни дигитални услуги

Кога користите апликации или веб-страници, добро е да проверите дали тие:

- јасно објаснуваат како се користат вашите лични податоци (политика за приватност)
- се направени од познати и доверливи компании или институции
- ви даваат можност сами да изберете кои податоци сакате да ги споделите

Ако не можете лесно да најдете информации за тоа кој стои зад апликацијата или како се користат податоците, подобро е да бидете внимателни или да побарате алтернатива.

## 4. Одговорно користење на фотографии и содржини

Пред да прикачите фотографии или видеа во ВИ апликации или генератори на слики:

- размислете какви последици може да има тоа
- проверете како апликацијата ги користи тие податоци
- имајте предвид дека еднаш објавена содржина може да остане достапна долго време

Ако нешто изгледа „предобро за да биде вистина“, најчесто не е безбедно. Исто така, не споделувајте фотографии или видеа од други лица без нивна согласност.

## 5. Препознавајте сомнителни пораки и активности

Бидете внимателни ако добиете пораки или содржини кои:

- бараат итна реакција
- бараат пари или финансиски податоци
- бараат пристап до вашите профили
- содржат закани или притисок

Во такви случаи, не реагирајте веднаш и побарајте совет од лице на кое му верувате или од надлежна институција

## 6. Користете ја ВИ свесно

Вештачката интелигенција е алатка што може да помогне, но не може да ја замени човечката проценка.
Одлуки кои имаат правни, финансиски или лични последици не треба да се носат само врз основа на автоматски препораки.

## 7. Дополнителни чекори за поголема безбедност

Овие чекори можат значително да ја зголемат вашата онлајн безбедност:

- поставете ги профилите на социјалните мрежи како приватни
- вклучете двостепена проверка (двофакторска верификација)
- користете различни и посилни лозинки
- редовно ажурирајте ги уредите и апликациите
- повремено проверувајте ги поставките за приватност

## 8. Балансирано користење на дигиталните технологии

Одговорното користење на дигиталните уреди придонесува за подобра благосостојба и безбедност.

Препорачливо е:

- да правите редовни паузи
- да го ограничите времето поминато пред екран
- да поттикнувате активности надвор од дигиталната средина

Со почитување на овие препораки, секој од нас може да придонесе кон побезбедна, поодговорна и попријатна дигитална средина за сите.

Агенција за заштита на личните податоци
info@privacy.mk
https://azlp.mk